

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Penyesuaian diri yang baik akan menjadi dasar fondasi untuk sukses dalam melewati tahun pertama mahasiswa di perguruan tinggi (Rao & Harshita, 2006). Mahasiswa saat memasuki perguruan tinggi seharusnya menjadi pengalaman yang menarik dan menyenangkan karena mahasiswa sudah mengambil langkah maju untuk karirnya di masa depan, tetapi bagi banyak mahasiswa merasa lebih tegang dengan perubahan kehidupan di perguruan tinggi (Amponsah, 2019) Periode tahun pertama merupakan periode yang penting atau krisis yang membawa mahasiswa pada permasalahan kehidupan perguruan tinggi (Nugraheni, Rahayu, & Arianti, 2020). Permasalahan-permasalahan mahasiswa yang sering muncul yaitu, permasalahan akademik, perbedaan budaya atau gaya hidup, permasalahan sosial (hubungan teman-temannya), permasalahan personal (perasaan kesepian berada jauh dengan keluarga) (Smith & Khawaja, 2011; (Mudhovozi, 2012)).

Peneliti melakukan wawancara kepada tujuh mahasiswa yang berada pada semester satu untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa semester satu. Ditambah adanya pandemik *covid-19* kondisi dimana mahasiswa semester satu harus melakukan pembelajaran secara daring. Berdasarkan hasil wawancara permasalahannya yaitu, pertama hampir semua menjawab dalam memahami materi masih kurang dikarenakan kurang fokus, lelah, tidak mengerti yang dibicarakan dosen, dan waktu mata kuliah cenderung panjang. Kedua, beberapa mahasiswa merasakan perbedaan gaya belajar yang

harus diterapkan selama perkuliahan, selain itu mereka mengatakan masih kesulitan untuk mengikuti rutinitas dan peraturan-peraturan sebagai mahasiswa. Ketiga, mahasiswa semester satu mengharapkan dapat menjalin hubungan secara langsung, namun kenyataannya hanya dapat berkomunikasi melalui media sosial. Akan tetapi dari ketujuh mahasiswa banyak yang mengatakan tidak memperlakukan dalam pertemanan dengan mahasiswa lainnya.

Mahasiswa yang berdasarkan wawancara juga memiliki harapan dan rasa ketertarikan dalam melakukan hal baru seperti perkuliahan secara langsung, kegiatan kepanitiaan atau organisasi dalam kampus. Sehingga mahasiswa tidak dapat secara langsung merasakan, mengamati atau memahami secara nyata situasi dalam lingkungan kampus secara langsung. Mahasiswa hanya bisa mengetahui atau memahami lingkungan kampusnya melalui interaksi dengan orang lain (teman, kakak senior, atau tenaga pendidikan) yang dilakukan melalui media sosial.

Menurut Sharma, (2012) penyesuaian diri akademik menjadi sulit dilakukan karena ada perbedaan ekspektasi dari mahasiswa baru dan realitas tentang kehidupan yang ada di perguruan tinggi. Carson (dalam Rao & Harshita, 2006) melalui observasi menemukan bahwa mahasiswa baru mengalami adanya masalah-masalah yang baru dalam penyesuaian diri mahasiswa yang berbeda pada saat masa transisi sekolah sebelumnya. Mahasiswa akan mengalami perbedaan sistem pendidikan yang berbeda pada saat SMA; jauh dari keluarga ataupun teman dekatnya dari sekolah sebelumnya; menjalin hubungan sosial baru dengan teman baru, dosen, serta orang-orang dari perguruan tinggi; gaya hidup berubah mengikuti penyesuaian (Park, Edmondson, & Lee, 2012; Conley, Travers, & Bryant, 2013).

Masa perkembangan seseorang pasti terdapat perubahan atau masa transisi seperti dari perkembangan anak menjadi remaja dan remaja menjadi dewasa yang sama halnya transisi pada masa sekolah yang dimulai dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, lalu ke sekolah menengah atas, dan paling akhir sampai di perguruan tinggi (Sasmita & Rustika, 2015). Remaja akhir sebagai mahasiswa perlu untuk mengeksplorasi segala kemungkinan yang harus dipelajari seperti minat, ambisi, komunitas, persahabatan, perkumpulan mahasiswa, seksualitas, tanggung jawab dan pengendalian diri (Gilmore & Meersand, 2013).

Santrock, (2014) menyatakan masa transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi merupakan transisi yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi pendidikan sebelumnya yang dapat menyebabkan perubahan dan tekanan pada mahasiswa baru. Perubahan-perubahan yang dikarenakan perbedaan membuat mahasiswa dalam setiap masa perkembangannya diharuskan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri (Estiane, 2015)

Mahasiswa baru memiliki tingkat pengalaman stres yang lebih tinggi dan memiliki mental serta perasaan terhadap kepuasan hidup yang rendah (Garett, Liu, & Young, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Maulana, Soleha, Saftarian, dan Siagian, (2014) menemukan hasil bahwa tingkat stres lebih tinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama melalui perbandingan antara mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tahun kedua dengan hasil bahwa dari 92 orang mahasiswa terdapat empat mahasiswa tahun pertama mengalami stress ringan, 66 mahasiswa tahun pertama mengalami stress sedang, dan 22 mahasiswa tahun pertama mengalami stress berat. Tuasikal dan Retnowati, (2018) menemukan dari 214 mahasiswa tahun pertama ada 47,2% memiliki keadaan

normal, 24,8% mengalami depresi ringan, 20,1% mengalami depresi sedang, 7,9 % mengalami depresi berat. Berdasarkan data yang dipaparkan mahasiswa tahun pertama lebih rentan untuk mengalami stress maupun depresi.

Dampak negatif dalam kesulitan penyesuaian diri akademik mahasiswa yaitu, muncul stress, depresi, kecemasan, ketidakstabilan emosi dan mood, kesehatan mental yang mengarah pada penyesuaian diri yang negatif (Clinciu, 2012). Penelitian yang dilakukan Handayani dan Abdullah, (2016) pada mahasiswa di salah satu universitas kawasan Malang menemukan stress akibat penyesuaian diri negatif dapat membuat mahasiswa malas atau menunda dalam melakukan kewajiban sebagai mahasiswa, hal ini berpengaruh pada nilai akademik yang dapat menyebabkan kegagalan pada mata kuliah yang diambilnya. Penelitian yang hampir sama oleh Mulya dan Indrawati, (2016) pada mahasiswa di salah satu universitas kawasan Semarang juga menemukan stress dalam penyesuaian akademik memengaruhi penurunan motivasi yang dapat menyebabkan kemunduran dalam menyelesaikan masa pembelajaran untuk meraih gelar sarjana. Hal ini akan memengaruhi masa depan mahasiswa yang dapat menghambat mahasiswa untuk sukses.

Dalam penelitiannya Rosramadhana dkk., (2020) menemukan beberapa mahasiswa yang diwawancarai mengatakan bahwa mahasiswa baru menyadari pentingnya untuk menjalin hubungan sosial dengan masyarakat atau teman untuk membangun kenyamanan saat melakukan penyesuaian diri. Geredes dan Mallinckrodt (dalam Sharma, 2012) yang mempelajari 155 mahasiswa baru, menemukan bahwa penyesuaian dan integrasi pribadi ke dalam kehidupan sosial di perguruan tinggi sama pentingnya dengan faktor akademis. Penelitian Fernandez-Gonzales, Gonzalez-Hernandez, dan Trianes-Torres,



(2015) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan pertemanan yang mendukung dapat membantu dalam mengurangi stress karena tuntutan lingkungan. Haber dan Runyon (dalam Sitorus & Warsito, 2013) menyatakan aspek penyesuaian diri salah satunya adalah hubungan interpersonal yang baik, yang mengharuskan mahasiswa dalam penyesuaian diri untuk menjalin hubungan dengan orang lain dengan baik.

Dalam penelitian Williams, (2012) telah menemukan secara signifikan bahwa hubungan interpersonal dapat terjalin dengan baik atau meningkat dengan menggunakan kemampuan *perspective taking*. Penelitian yang dilakukan Wang, Tai, Ku, dan Galinsky, (2014) mengungkapkan bahwa *perspective taking* memiliki manfaat dengan mengurangi stereotip, prasangka, dan bias yang mengarahkan mahasiswa dalam meningkatkan dorongan interaksi, serta memperlambat dalam hubungan sosial. Interaksi yang diciptakan berasal dari kemampuan *perspective taking* akan membuat mahasiswa mengenal dan memahami lingkungannya, sehingga mahasiswa semakin memahami kewajibannya sebagai mahasiswa (Reason, 2011).

Zhang, Hedden, dan Chia, (2012) mengatakan definisi *perspective taking* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dengan tujuan untuk mengetahui kondisi yang dialami dan pikiran seseorang atau lingkungannya seseorang itu berada, serta memprediksi situasi selanjutnya melalui pengetahuan yang diketahui. Santrock, (2014) mengemukakan bahwa dengan membantu mendorong *perspective taking* siswa dalam memahami perbedaan budaya dan merasakan bagaimana diperlakukan secara adil dapat meningkatkan hubungan sosial. *Perspective taking* yang lebih rendah dikaitkan dengan meningkatnya

agresi mahasiswa dalam relasi yang dapat mengurangi hubungan sosial seperti menyebarkan rumor kejam (Batanova dan Loukas dalam Santrock, 2014).

Berdasarkan uraian-uraian diatas mahasiswa memiliki beberapa masalah penyesuaian diri akademik yaitu, memahami materi perkuliahan, memahami aturan-aturan lingkungan kampusnya, dan perbedaan gaya belajar dalam perkuliahan atau sistem pendidikan yang berbeda. Mahasiswa beberapa mempersalahkan tidak bertemu teman-temannya secara langsung, tetapi mereka mengatakan berusaha untuk berbaur melalui media sosial. Penyesuaian diri yang baik perlu untuk memahami lingkungannya dengan baik, sehingga dalam kondisi yang semuanya secara *online* dapat merespon lingkungan dengan baik, hal ini memerlukan peran orang lain (teman, kakak senior, maupun tenaga pendidikan dalam kampus) untuk dapat memahami lingkungan kampusnya yang baru. Interaksi ini menggunakan kemampuan *perspective taking*. Sehingga rumusan masalah yang diajukan peneliti yaitu apakah ada hubungan antara *perspective taking* dan penyesuaian diri?.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara *perspective taking* dan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa tahun pertama.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat praktis**

Manfaat dari penelitian untuk peneliti menambah pengetahuan dalam menerapkan permasalahan dalam dunia nyata dan untuk memberikan informasi berkaitan *perspective taking* dan penyesuaian diri akademik.

## 2. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini, yaitu diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan di bagian bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan.

